બાળકની કવાયત.

રચનાર

બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા.

સુરત.

"દેશી મિત્ર" છાપખાનામાં કાશીદાસ ભગવાનદાસે

છાપી પ્રસિદ્ધ કર્યું

કીમત અઢી આના.

પ્રસ્તાવના.

સરકારી નિશાળોનાં ધોરણોમાં કવાયતનો વિષય દાખલ થવાથી આ લઘુ પોથી પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવી છે તે વિદ્યાર્થીઓને તથા શિક્ષકોને ઉપયોગી થઇ પડશે એવી આશા છે.

આ પુસ્તક વાચીને ગુજરાત ટ્રેનિંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ રાવ સાહેબ માધવલાલ હરીલાલે અગત્યની સૂચના કરી તેથી આ સ્થળે તેમનો આભાર માનુ છુ.

પ્રુફ તપાસવામા તથા પુસ્તક પ્રસિધ્ધ કરવામાં સુરત મ્યુનિસિપાલ સ્કૂલ ન ૧ના હેડ માસ્તર રા મોહનભાઇ હરીભાઇએ મને હરેક પ્રકારની મદદ કરી છે તે માટે તેમનો પણ હુ આભારી થયો છુ.

મુકામ ધરમપુર
તા૦ ૨૩મી જાનેવારી ૧૯૦૧

બ. મ. મહેતા.

કવાયતના નિયમો.

૧. છોકરાંને જે હુકમ કરવા તે સ્પષ્ટ, જુસ્સાભેર અને સક્ષિપ્ત હોવા જોઇએ.

૨. એકની એક કવાયત છોકરાં પાસે ઝાઝીવાર કરાવવી નહિ, કારણ કે તેને લીધે તેઓ થાકી જાય છે.

૩. થોડી કવાયત આવડે એટલે છોકરાના જુદા જુદા વર્ગ પાડવા.

૪ ઉપલા વર્ગનાં છોકરાંને ઉત્તેજન મળવા સારૂ કોઇ કોઇ વાર તેમને નીચલા વર્ગના છોકરાને શીખવવાને કહેવુ.

૫. હુકમ આપતી વખત પહેલો શબ્દ હળવે બોલવો, પરતુ છેવટનો શબ્દ માત્ર ઝડપથી અને જુસ્સાથી બોલવો.

૬. જે કવાયત હળવે કરાવવી હોય, તેનો હુકમ હળવે આપવો અને ઉતાવળે કરાવવી હોય, તેનો હુકમ ઉતાવળે આપવો.

૭. છોકરાપર બરાબર દેખરેખ રાખવી, નહિતો વ્યવસ્થા કરવામા ઘણો વખત જશે અને જે કાઇ શીખવેલુ હશે, તે પણ નકામુ જશે.

૮. છોકરાનાં કપડા બરાબર હોવા જોઇએ. માથાપર મોટું ફાળીયુ અને પગની પાટલી લગી લબડતુ ધોતીયુ હોવાથી કવાયત કરવામા અડચણ પડે છે

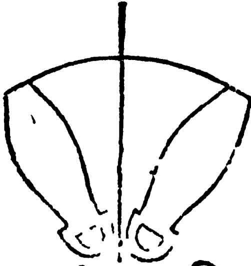
૯. દરેક છોકરો દરરોજ કઇ નવી કવાયત શીખ્યો તેની નોંધ રાખવી.

૧૦. આ નાની ચોપડીમાની કવાયતના બધા ખેલ આવડયા સિવાય બીજા ખેલ શીખવવા નહિ.

બાળકની કવાયત.

પાઠ ૧લેા.

ઊભા રહેવુ.



૧લી આકૃતિ.

દરેક બાળકે પોતાના બને ખભા તથા શરીર સરખા અને સીધા રાખવા. એડી પાસે પાસે અને સરખી રાખવી. ઘુંટણુ સીધા રાખવા. ૧ લી આકૃતિમા બતાવ્યા પ્રમાણે ૪૫ અશનો ખૂણો થાય એવી રીતે પગ રાખવા, મૂઠી ન વાળતા અગૂઠો તર્જનીની પાસે રાખવો અને બને હાથ લબડતા રાખી આગળા જાગને જરાક અડકે એવી રીતે રાખવા. ડોક ટટાર રાખવી, પાછળ લબડતી રાખવી નહિ. ખભાનો ભાગ આગળ આવવા દેવો નહિ, શરીરની જોડે રાખવો. હડપચી ઊચી રાખવી નહિ, અથવા ગળાના ભાગપર પડવા દેવી નહિ. છાતી ન ફૂલાવતા ઊચી કરવી. શરીરનો ભાર પગની આગલી પાટલીપર રાખવો. નજર સીધી રાખવી. કમર વાળવી નહિ. છોકરાને એ રીતે ઊભા રહેવાનુ કહેતી વેળા **હોશિયાર**[1] એવો હુકમ કરવો કવાયત શીખવવા માંડયા પહેલા દરેક છોકરો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બરાબર ઊભો રહ્યો છે કે નહિ તે ભણી શિક્ષકે પ્રથમ લક્ષ આપવું.

---

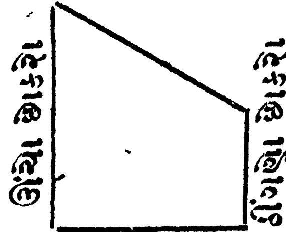
૧ ફસ્ટ્ર પોઝિશન

પાઠ ૨ જો.

છોકરાંને હારમાં ઊભાં રાખવાં.

દરેક છોકરો બરાબર ઊભો રહે અને વર્ગ સારો દેખાય તેટલા સારૂ હેઠળ લખ્યા પ્રમાણે છોકરાંની હાર ગોઠવવી —

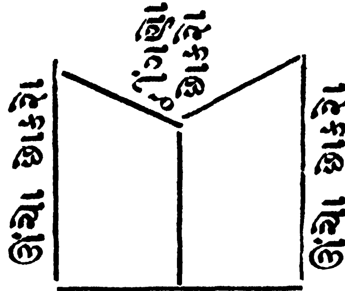
(અ) પહેલે તો સૌથી ઊંચો છોકરો હોય તેને એક બાજૂએ ઊભો રાખવો, પછી તેનાથી નીચો હોય તેને ઊભો રાખવો. પછી તેનાથી નીચા છોકરાને ઊભો રાખવો, એમ છોકરાને ઊભા રાખતા રાખતા સૌથી ઠીંગણા છોકરાને છેડે રાખવો. એ રીતે સઘળા છોકરાને હારમા ગોઠવ્યાથી નીચે પ્રમાણે આકૃતિ બનશે.



૨૭ આકૃતિ.

(આ) ઉપર કહ્યા પ્રમાણે છોકરા હારમા ગોઠવાય એટલે તેમની પાસે પોતાના નબર બોલાવવા. પછી ૧ લા નબરના છોકરાએ બે કદમ આગળ જવુ. ૨ જા નબરના છોકરાએ હારના મધ્ય ભાગમાંના છોકરાથી બે કદમ આગળ ઊભા રહેવું. ૩ જા નંબરના છોકરાએ ૧ લા નબરના છોકરાની પાછળ ઊભા રહેવુ. ૪ થા નબરવાળાએ ૨ જા નબરની પાછળ ઊભા રહેવુ. ૫ મા નબરના

છોકરાએ પહેલા નબરની પાસે ઊભા રહેવુ, અને ૬ઠ્ઠા નબરે ૨જા નબરની થડમાં (તેની જમણી બાજૂએ) ઊભા રહેવું. પછી ૭મા તથા ૮મા નબરના છોકરાએ અનુક્રમે ૫ મા અને ૬ઠ્ઠા નબર વાળાની પછવાડે ઊભા રહેવુ. એ રીતે વર્ગમાં જેટલા છોકરા હોય તેટલા છોકરાએ ઉપર કહેલા ક્રમમા ઊભા રહેવુ. એમ કરવાથી દીગણા છોકરા મધ્ય ભાગે આવશે અને નીચે પ્રમાણે આકૃતિ બનશે.



૩જી આકૃતિ.

પાઠ ૩જો.

હાર ગોઠવવી.

છોકરાથી હાથે કરવાની કવાયત સહેલાઇથી થઈ શકે અને પોતાના હાથ આગળ પાછળ લઇ જવા લાવવાને જગ્યા રહે એવી રીતે હાર ગોઠવવી.

(અ) છોકરાંની એકજ હાર બનાવવી હોય તો પાછળ પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે વર્ગનાં બધા છોકરાંને પાસે પાસે ઊભાં રાખી

બને હાથ નીચા રાખવાને કહેવુ. પછી **એક**[1], **બે**, **ત્રણ** બોલો. એવો હુકમ કરવો. છોકરાએ પોત પોતાના નબર બોલી લક્ષમાં રાખવા. **હળવે ચાલો**[2] એવો હુકમ શિક્ષક કરે એટલે ૧ લા નબરના છોકરાએ એક કદમ આગળ આવવુ, ૨ જા નબરના છોકરાએ પોતાની જગ્યાએ ઊભા રહેવુ અને ૩જા નબરના છોકરાએ એક કદમ પાછળ હઠવુ. અહીં ત્રણ અક લગીજ નબર લેવાના છે તે લક્ષમાં રાખવું.

(આ) બે હાર બનાવવામાં પણ છોકરાંને સીધાં ઊભા રાખવાં, અને પહેલી હારની પાછળ એક કદમને છેટે બીજી તેવડીજ હાર બનાવવી, તથા આગલી તથા પાછલી હારમાંનાં છોકરાંના નંબર ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બોલાવવા. હળવે ચાલો એવો હુકમ સાંભળતાંજ પાછલી હારમાંના છોકરાએ ચાર કદમ પાછાં હઠી સીધાં ઊભાં રહેવું. છોકરાં પાછળ હઠી ઊભાં રહે એટલે ફરી તેજ હુકમ કરવો, અને સમ (બેકી) નબરના છોકરાંએ એક કદમ આગળ આવવુ અને વિષમ (એકી) નબરનાં છોકરાંએ એક કદમ પાછાં હઠવુ. છોકરાંએ આગળ પાછળ જતાં આવતાં સીધાં ઊભાં રહેવામાં ચૂકવું નહિ અને નજર જમીન ભણી કરવી નહિ.

છોકરાંની હાર ગોઠવ્યા પછી કેવી રીતે સરખાં ઊભાં રહેવુ તે તેમને શીખવવું. એથી છેટે ઊભા રહી હાથે અને પગે કરવાની કવાયત તેમનાથી સહેલાઇથી કરી શકાશે.

---

૧ બાઈ થ્રીઝ નબર્સ-વન, ટુ, થ્રી. ૨. સ્લો માર્ચ.

પાઠ ૪થેા.

સરખાં ઊભાં રહેવુ.

છોકરાને છેટે છેટે ઊભા રાખી **આંખ જમણી તરફ**[1] એવેા હુકમ કરવેા પછી છોકરાએ તરત આખ જમણીમેર ફેર-વવી અને ડેાક પણ તેજ બાજૂએ જરાક ફેરવવી શિક્ષકે **સરખા ઊભા રહેા**[2] એવેા હુકમ કરવેા અને વિદ્યાર્થીઓએ (પહેલા છોકરા સિવાયના બીજા છોકરાએ) પોતાના જમણા હાથની હથેલી ઊચી કરી તે હાથના આગળાના નખ પોતાની પાસેના છોકરાના ખભાને અડે એવી રીતે હાથ લાબા કરવા અને પોતાની પાસેના છોકરાની નીચેના છોકરાના મ્હોનેા નીચલેા ભાગ સ્પષ્ટ જણાય એવી રીતે પોતાની હારમાંજ પીઠ ન વાળતા આગળ કે પાછળ ખસવુ. તેમણે બહુ ઝડપથી આગળ પાછળ ખસવુ જોઇએ. બીજી કસરત શીખવતી વખતે શિક્ષકે છોકરાને આ પાઠ વારે વારે પછવેા.

બધા છોકરા સરખાં ઊભા રહે એટલે **આંખ સામે**[3] એવેા હુકમ કરવેા અને છોકરાએ ડેાક અને આખ સામી બાજૂએ ફેરવી અને હાથ નીચે છોડી દઇ સીધા ઊભા રહેવુ

એજ રીતે છોકરાને ડાબી મેર સરખા ઊભા રાખવા.

શિક્ષક કેાઇ વાર છોકરાને છેટે ઊભા ન રાખતા સરખા ઊભા રહેવાને કહે તેવારે જે બાજૂ તરફ જોવાને કહ્યુ હેાય તે તરફ છોકરાએ નજર ફેરવવી. ડેાક પણ તેજ તરફ ફેરવવી અને પેા-તાની પાસેના નીચેના છોકરાના મ્હોનેા હેઠલેા ભાગ જણાય ત્યાં લગી પોતાની હારમા આગળ કે પાછળ ખસવુ.

---

૧ આઇઝ રાઇટ ૨. ડ્રેસ. ૩ આઇઝ ફ્રન્ટ.

પાઠ ૫મો.

સ્વસ્થતાથી ઊભાં રહેવું.

છોકરાંની હાર બનાવ્યા પછી તેઓને સ્વસ્થ ઊભા રહેવા સારૂ આ પાઠ શીખવવો. પરતુ એનો મુખ્ય હેતુ એટલોજ છે કે છોકરા સીધા ઊભા રહ્યા હોય તેવારે તેમના અવયવોને જે ખેંચ પડે છે તે થોડી પડે.

આ પાઠ શીખવવાના બે પ્રકાર છે. પહેલા પ્રકારમાં અમુક નબર બોલ્યા પછી અમુક કૃતિ કરવી પડે છે અને બીજા પ્રકારમા નંબર વગેરે બોલવા નહિ પડતાં પહેલા પ્રકારમા કહેલી તમામ કૃતિઓ થોભ્યા વગર એકદમ કરી દેખાડવી પડે છે.

(અ) ૧લો પ્રકાર—શિક્ષકે **એક** કહેતાજ છોકરાએ કોણી આગળથી બને હાથ ઊચા કરી ડાબો હાથ (હથેલી ચત્તા કરી) કમરના મધ્ય ભાગ લગી આણવો અને જમણો હાથ (હથેલી ઊધી કરી) જમણી છાતી લગી લાવી ડાબા હાથની હથેલીની સામે રાખવો. હાથના અગૂઠા આગળાને લાગવા દેવા નહિ અને કોણી પાસાની લગોલગ રાખવી. **બે** કહેતાજ જમણા હાથની હથેલી ડાબા હાથની હથેલીપર ઠોકી અને ડાબા હાથની ઊધી હથેલીપર જમણા હાથની હથેલી મૂકી બને હાથ એકદમ નીચે છોડી દેવા અને જમણો પગ ૭ ઇંચ પાછળ હઠાવી ડાબુ ઘુટણ જરાક વાળવું.

પાઠ પૂરો થયે છોકરાએ પોતાના હાથ નીચે છોડી દેવા. મૂઠી વાળવી નહિ. આગળાં જમીન ભણી રાખવા. જમણા હાથનો અગૂઠો ડાબા હાથના અગૂઠાની અને હથેલીની વચ્ચે રાખવો. શરીરનો ઝોક આગળ હોવો જોઇએ અને તેનો ભાર જમણા પગપર રાખવો. પરતુ એ સઘળુ સહેલાઇથી કરવુ, બહુ શ્રમ પડવા દેવો નહિ.

સાવધ[1] એ હુકમ મળતાવારને ૧લા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

(આ) બીજો પ્રકાર–એમા **સ્વસ્થતાથી**[2] **ઊભા રહો** એવો હુકમ આપે છે આ હુકમ આપ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓએ ૧લા પ્રકારમા કહેલી તમામ કૃતિઓ ઝડપથી કરી દેખાડવી અને સાવધ એવો હુકમ આપતા વારને સીધા ઊભા રહેવુ

છોકરાને હાથ પગ હલાવવાની એ કરતાએ વધારે છૂટ આપવાની હોય તો શિક્ષકે **સ્વસ્થ ઊભાં રહો**[3] એવો હુકમ કરવો અને છોકરાએ હાથપગને થોડી વિશ્રાતિ આપવી, પરતુ ડાબો પગ ત્યાને ત્યાજ રાખવો, ખસેડવો નાહ.

છોકરાંને થોડીવાર આરામ આપ્યા પછી **બરાબર થાઓ**[4] એવો હુકમ આપે છે. એ હુકમ આપવામા આવે તેવારે છોકરાએ પહેલા પ્રકારમા પાઠ પૂરો થયે જે રીતે ઊભા રહેવાને કહ્યુ છે તે રીત પાછા ઊભા રહેવુ.

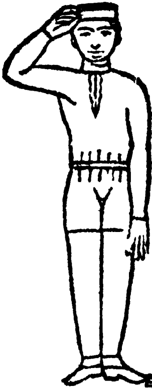
પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકના મનમા છોકરાને ઊભાં રાખવાનુ હોય તો તેણે **સાવધ** એવો હુકમ કરવો એટલે તે પ્રમાણે તેઓ ઊભાં રહેશે.

---

૧. એટેન્શન ૨ સ્ટૅન્ડ ઍટ ઇઝ ૩. સ્ટૅન્ડ ઇઝી ૪ ક્લાસ.

પાઠ ૬ટ્ઠો.

સલામ કરવી[1].



સલામ કરતાં શીખવવાની બે રીત છે. (૧) કોઇ નબર બોલી અમુક નબરની વેળા અમુક એક કૃતિ કરવાને કહેવુ, અને (૨) પહેલી રીતમા કહેલી બધી કૃતિઓ એકદમ કરવી.

(૧) નબર બોલી સલામ કરાવવાની હોય તેવારે શિક્ષક **એક** બોલે એટલે છોકરાએ પોતાના જમણા હાથને વર્તુલાકાર ગતિ આપી ઝટ કપાળપર આણવો અને તર્જનીનો છેડો જમણી આખ પર એક તસુને છેટે રાખવો. અગૂઠો તર્જનીની

૪થી આકૃતિ.

લગોલગ રાખવો. હાથની કોણી ખભાની લીટીમાં રાખવી, ઊચી નીચી કરવી નહિ (આ. ૪થી જુઓ.) **બે** કહેતાં હાથ હેઠે નાખી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

(૨) આ રીતે સલામ કરવાની હોય તો **સમય જોઇ સલામ કરો**[2] અથવા કેવળ **સલામ કરો** એવો હુકમ કરે છે અને તે હુકમ આપેથી છોકરાએ પહેલી રીતમા કહેલી કૃતિ થોભ્યા વગર એકદમ કરી દેખાડવી.

છોકરા ઊભાં હોય તેવારે જે બાજૂએ સલામ કરાવવી હોય તે બાજૂ (જમણી કે ડાબી) હુકમ આપીને છોકરાને જણાવવી. કોઇ અધિકારીને સલામ કરવી હોય તેવારે પોતાનાથી ત્રણ કદમની

---

૧ સેલ્યૂટ ૨. સેલ્યૂટ, જજિંગ ધ ટાઇમ

અંદર ત આવેથી હાથ લાઓ કરી પાછળ કહ્યા પ્રમાણે સલામ કરવી અને પોતાથી ત્રણ કદમ પાછો જાય એટલે પહેલાની પેઠે હાથ નીચો કરવા.

પાઠ ૭મો.

સાદી ચાલ અને કવાયતી ચાલ.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ બહુ કઢગી રીતે ચાલે છે. ચાલવામા કેટલાક વાકા વળે છે કોઇનો ખભો ઊચો અને કોઇનો નીચો હોય છે. કોઇનો એક પગ જમીનપર ઘસડાય છે અને કોઈ કોઈ તો હાથ બહુજ હલાવે છે. એ કારણથી શિક્ષકે તેમને પ્રથમ સાદી ચાલે ચાલતા શીખવવુ. સાદી ચાલ ચાલવામા શરીર ઢીલુ રહે છે, પગ આગળ પાછળ નાખી શકાય છે, ગમે તે બાજૂએ વળી શકાય છે, હાથ પણ હલાવી શકાય છે, અને જમીનપર એકદમ પગલા ભરવા પડતા નથી પરતુ કવાયતી ચાલ ચાલતાં દૃઢ ઊભા રહેવુ પડે છે હાથ પગ બરાબર રાખવા પડે છે. સાદી ચાલમા હાથ હલાવવામા આવે છે તેમ આ ચાલમા થઇ શકતુ નથી. ઘુટણ સીધા રાખવા પડે છે અને નજર સામે રાખવી પડે છે. સાદી અને કવાયતી ચાલમા હડપચી ઊચી રાખવી, ગળાના ભાગપર લબડતી રાખવી નહિ.

છોકરાને સાદી ચાલે ચાલતા આવડે તેટલા માટે પહેલે તો ૧૦૦ વાર લગી **હળવી ચાલે** ચાલવાને કહેવુ. પછી લગાર **ઉતાવળી ચાલે**[1] તેટલેજ છેટે જવાને કહેવુ અને છેવટે તેટલુજ

---

[1] કિવક માર્ચ

ચલાવવું, પણ તેમણે એક સરખાં દોડતાં આવવું. એવી રીતે ચલાવ્યાથી છોકરાં કવાયતી ચાલ ચાલવાને તૈયાર થશે. એકાદ છોકરાને બરાબર ચાલતાં ન આવડે તો શિક્ષકે તેનાપર વધારે લક્ષ આપવુ.

છોકરાને કવાયતી ચાલે ચલાવતાં તેમની ઉમર અને ઊંચાઇના પ્રમાણમા તેમને પાસે અથવા દૂર પગલા ભરવાને કહેવુ. ચાલવામાં એકાદ છોકરો લથડતો જણાય તો **થોભો**[1] એવો હુકમ આપી બધા છોકરાને ઊભા રાખવા અને તે છોકરાને બરાબર સમજૂત આપી છોકરાને પહેલાંની પેઠે ચાલવાને કહેવુ.

પાઠ ૮ મો.

કવાયતી ચાલના ત્રણ પ્રકાર છે—(૧) **ધીમી ચાલ**, (૨) **ઊતાવળી ચાલ**, અને (૩) **દોડતી ચાલ**[2].

ધીમી ચાલ એવો હુકમ આપેથી તરતજ છોકરાંએ ડાબે પગે ચાલવાની શરૂઆત કરવી અને દર મિનિટે ૭૫ કદમ જવાય એવી ચાલે ચાલવુ **જમણા**,[3] **ડાબા**,[4] અથવા **એક**, **બે** એવુ જે ક્રમમા શિક્ષક બોલે તે ક્રમમાં પગલા ભરવા

કવાયતી ચાલ ચાલતાં છોકરાંને થોભાવવા હોય તો **થોભો** એવુ કહેવુ અને છોકરાએ તાબડતોબ આગળ નાંખેલો પગ થોભાવી બીજો પગ થડમાં આણી પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવું.

---

૧ હૉલ્ટ. ૨. ડબલ માર્ચ. ૩ રાઈટ. ૪. લેફ્ટ.

ઉતાવલી ચાલમાં દર મિનિટે ૧૧૬ કદમ ચલાય એવી રીતે છોકરાને ચલાવવા. **ઊતાવળી ચાલ** એવો હુકમ મળેથી છોકરાએ ડાબે પગે ચાલવા માડવુ. પગ આગળ આણુવામાં તેને આચકો મારવો નહિ. છોકરાને ફરતાં આવડયા પછી **આગળ**[1], **પાછળ**[2], **જમણા, ડાબા** ચાલવાને કહેવુ. કોઇ કોઇ વાર આ ચાલે ચાલતાં છોકરાને તાળી પાડવાને કહેવુ એથી છોકરા ઠરાવેલે વખતે મુકામે આવી પહોચશે, અને હાથ પગ મોકળા રહી તેમને હલાવવાનો પ્રતિબધ રહેશે નહિ.

તાળી પાડવાની શરૂઆત આ રીતે કરવી:—છોકરા ચાલવા માડે એટલે તેમનો ડાબો પગ જમીનપર પડતાજ પહેલી તાળી પાડવી પછી જમણો પગ બે વાર છોડી દઇ ડાબો પગ પડતા તાળી પાડવી. ફરી જમણો પગ પડતા એક અને ડાબો પગ પડતા એક એમ બે તાળી પાડવી. ડાબો પગ ઉપાડયા પહેલાં એક અને જમણો પગ ઉપાડયા પહેલા એક અને છેવટે ડાબો પગ મૂકતા એક એ રીતે તાળી વગાડવી. દરેક તાળી પાડતી વખતે શિક્ષક હુકમ કરશે નહિ તાળી પાડવાની શરૂઆત કરતી વખતે માત્ર શિક્ષક **તાળી**[3] એવો હુકમ કરશે. તાળી પાડવી બધ કરવી હોય તેવારે શિક્ષકે **હાથ નીચે**[4] એમ કહેવુ અને છોકરાએ હાથ એકદમ નીચે મૂકી દેવા.

દોડતી ચાલ—છોકરાને ઉપર કહેલી બે ચાલ આવડયા સિવાય આ ચાલ શીખવવી નહિ. ચાલવાનો વેગ દર મિનિટે ૧૬૫ કદમ જવાય એટલો હોવો જોઇએ **ચાલો** એવુ શિક્ષક કહે તેવારે છોકરાએ કોણી આગળથી હાથ ઊચા કરવા કોણી શરીરની લગો-

---

૧ ફ્રન્ટ ૨ રીઅર ૩ ક્લૅપ. ૪ હેન્ડસ ડાઉન

લગ રાખવી. મૂઠી વાળવી. ડોક ટટાર રાખવી. શરીરનો ઝોક આ-ગલીમેર રાખવો. **દોડતી ચાલ** એવો હુકમ આપ્યા પછી પાછળ કહ્યા પ્રમાણેજ છોકરાએ ડાબો પગ ઉપાડી ચાલવા માંડવુ. પગની લાગ (પાટલીનો વચલો ભાગ) જમીનપર ટેકાવવી. એડીપર ચાલવું નહિ. શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલવા માટે છાતી ઊંચી કરવી. આગળ ન આણતાં ખભા પાછળ સીધા રાખવા. ડોક ટટાર રાખવી. ડાબો પગ જમીનપર મૂકતાં ઘુંટણ સીધાં રાખવાં અને મ્હો બંધ રાખવું. **થોભો** એવો હુકમ આપ્યા કેડે બને હાથ બને બાજૂએ મૂકી સ્થિર ઊભા રહેવુ.

ચાલતી વખતે છોકરાને વળવાને કહેવુ હોય અથવા પગલાં લાંબા ટૂંકા ભરાવવાં હોય તો નીચે પ્રમાણે હુકમ કરવો.—

પગ છેટે[1]–**ધીમી ચાલમાં** પગલા ભરવામા આવે છે તેનાથી કાંઇક છેટે ભરવા. પગલા છેટે છેટે ભરવાથી નીમેલે ઠેકાણે જલદી જઇ શકાશે.

પગ પાસે[2]–જે ગતિથી ચાલવાને કહ્યુ હોય તે ગતિ એકદમ અટકાવી **ધીમી ચાલ** શરૂ કરવી અને **હમેશ મુજબ**[3] એવો હુકમ મળેથી સાદી ચાલે ચાલવુ.

પગ પાછળ[4]–પગ એકદમ પાછળ લેવો. શરીર બિલકુલ વાળવુ નહિ.

થોભો એ શબ્દ કહેતાં આગળ મૂકેલો પગ પાછલા પગ-ની પાસે આણવો.

પગ બરાબર[5]–આગળ મૂકેલો પગ થોભાવી પાછલા

---

૧ સ્ટેપિંગ આૅાટ ૨ સ્ટેપિંગ શૉર્ટ ૩ ઍઝ યુઝવલ. ૪. સ્ટેપિંગ ઑફ. ૫ ચેઇન્જિંગ સ્ટેપ.

પગની પાટલી આગલા પગની એડીની પાસે લાવી ચાલવા માડવુ. ચાલવામાં કેટલાક છોકરાં આગળ પાછળ પગ મૂકે છે તે બધ થઇ બધા છોકરાના પગલા સરખાં પડે તેટલા માટે આ કવાયત શીખવવામા આવે છે.

પગ ઉપર[1]–**એક** કહેતા બને હાથ એ કુલાપર મૂકવા. ડાબુ ધુટણ લગીર વાળીને જાગની લીટીમા ઊંચુ કરવુ. પછી પગ જાગની નીચે વાળવા અને પગના આગળા જમીન ભણી કરવા. **બે** કહેતા વાળેલા પગ લાબા કરવા, જાગ ઊચી રાખવી અને પગના આગળા આગળ કરવા. **ત્રણ** કહેતા ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો અને જમીનપર મજબૂત રાખવો. ફરીને **એક** બોલતાજ ડાબુ ધુટણ ઊચુ કરી **બે, ત્રણ**ની વખતે જે પ્રમાણે રાખ્યુ હતુ તેજ પ્રમાણે રાખવુ. એવી રીતે ઘણીવાર લગી કરવુ. પછી **થોભો** એ હુકમ આપતાંની સાથે એડી પાસે પાસે રાખી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

પગ બાજૂએ અથવા **બાજૂ જમણી**–**એક બોલીને**[2]–**એક** બોલ્યા પછી જમણો પગ જમણીમેર એક ફુટને અતરે મૂકવો ખભા અને મ્હો સામે રાખવા ધુટણ સીધા રાખવા. **બે** કહેતા ડાબો પગ તુરત જમણા પગ પાસે લાવવો અને એડીઓ અડકાડી ઊભા રહેવુ **થોભો** એ હુકમ મળે ત્યા લગી એમ કર્યા કરવુ, અને પછી **બે** નબરમાં ડાબો પગ પાસે આણવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે લાવીને ઊભા રહેવુ. એ પ્રમાણે **એક, બે, એક, બે** એવુ કહેતાં પગલા નિયમસર ભરવા અને **થોભો** એમ કહેતાંને વાર પગ સરખા રાખી ઊભા રહેવુ.

---

૧ હાઇ સ્ટેપ ૨ સાઇડ સ્ટેપ અથવા રાઇટ ક્લોઝ બાઇ નબસ.

પગ બાજૂએ અથવા **બાજૂ જમણી–ઉતાવળી ચાલ**[1]–**ચાલો** એવો હુકમ આપ્યા પછી જમણો પગ જમણીમેર એક ફુટને છેટે મૂકી લાગલોજ ડાબો પગ પાસે આણવો. પછી ફરીને પહેલાં પ્રમાણે એક પગ છેટે મૂકી બીજો પગ તેની પાસે લાવવો. **થોભો** એવો હુકમ મળતાં લગી એ રીતે પગ મૂકયાં કરવા. પગ મૂકતી વખતે ખભા સીધા રાખવા અને ઘુટણુ ન વાળતાં સીધાં રાખવાં. થોભ્યા પછી સ્થિર ઊભા રહેવુ.

ઉપર કહેલી રીતેજ ડાબી મેર પગલા મૂકતા શીખવવુ. છોકરાને જમણી અથવા ડાબી બાજૂએ નિયમિત પગલાં ભરતાં શીખવવુ અને જે બાજૂએ જેટલાં પગલાં ચલાવવા હોય તેટલાં ચાલવાનો હુકમ કરવો. જેમકે **બાજૂ જમણી–ઉતાવલી ચાલ–ત્રણ કદમ**[1].

છોકરા ખુલ્લી હારમા ઊભા હોય તેવારે તેમને ઠરાવેલા વખતમા અમુક અતરે લઇ જવાને **વેળા તરફ જુઓ**[2] એવો હુકમ આપવામા આવે છે. તે આપ્યા પછી છોકરાંએ પગ ઉપાડતી વખતે જમણી અથવા ડાબી મેર શરીર વળવા દેવું નહિ. પગ સરખા મૂકવા. એક મિનિટમાં ૭૫ કદમ ચલાય એવી રીતે ચાલવું. **થોભો** એ હુકમ મળેથી એડી સરખી મૂકી પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

ચાલતા ચાલતા કેટલાંક છોકરાં આમ તેમ જુએ છે, ચપળતા રાખતા નથી અને હાથ પગ હલાવે છે. એ તરફ શિક્ષકે બહુ લક્ષ આપવુ. થોડીવાર તેમનાપર સખ્ત નજર રાખવાથી તેઓ બરાબર વર્તશે.

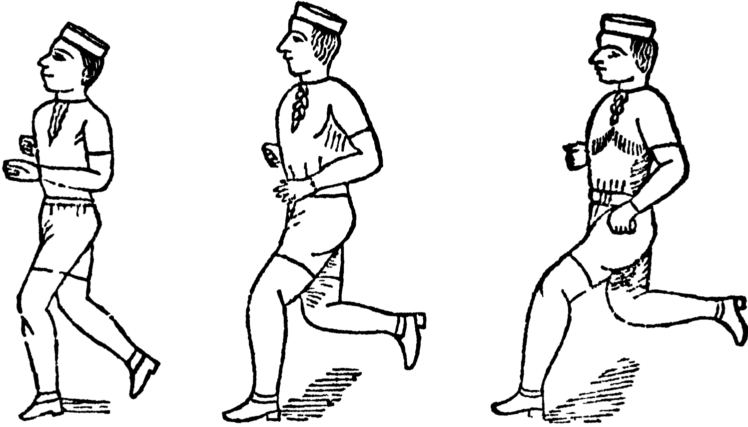
---

૧ સાઇડ સ્ટેપ, અથવા રાઈટ કલોઝ–કિવક માર્ચ.

૧ રાઈટ કલોઝ–કિવકમાર્ચ–થ્રી પેઇસીસ. ૨ માર્ક ટાઈમ.

પાઠ ૯મો.

દોડવું.



૫મી આકૃતિ. ૬ઠ્ઠી આકૃતિ. ૭મી આકૃતિ.

સાદી ચાલે ચાલતા જેમ ઊભા રહેવાને કહેલુ છે તેમ ધીમે ધીમે દોડતા પણ ઊભા રહેવાનુ છે. ફેર એટલોજ છે કે બને હાથ કોણી આગળથી વાળવા પડે છે. બાહુ (ભુજા) શરીરની લગોલગ રાખી હાથ આગળ રહેવા દેવા, હાથની મૂઠીઓ વાળવી, પરતુ અગૂઠા બહાર ન રાખતાં માહે રાખવા, જમણો પગ જમીન પર મૂકયો ન મૂકયો કે તરતજ ડાબો પગ ઉપાડવો. સાદી ચાલે ચાલતા ઘુટણ વાળવામા આવે છે તેના કરતા વધારે વાળવાં અને શરીરનો ઝોક આગલીમેર રાખવો. હળવે દોડતાં, જરા ઉતાવળે દોડતા, અને જોશભેર દોડતા શરીર કેવુ થાય છે તે ૫મી, ૬ઠ્ઠી અને ૭મી આકૃતિઓમા દર્શાવ્યુ છે.

દોડતાં કેવી રીતે ઊભા રહેવુ તે પ્રથમ શીખવવું. પછી છોકરા બરાબર દોડે છે કે નહિ તે તરફ લક્ષ આપવુ. છોકરાં થાકી ન જાય માટે તેમને પહેલે તો ૧૦૦ વાર લગી દોડવાને કહેવું. તેમની શક્તિ પ્રમાણે તેમનાથી ઓછુ વધતુ દોડી શકાશે. દોડવાની શરત રમાડવામાં છોકરા બહુ થાકી જાય એવી રીતે તેમને દોડાવવા નહિ. એકની પાછળ એક મ્હો ફેરવી અને એક હાર બનાવી છોકરાને અનેક રીતે દોડાવી શકાય.

પાઠ ૧૦મો.

હાથમાં બળ આણનારા કવાયતી ખેલ.

આ ખેલ બહુ મહત્વના છે, કારણ કે એથી હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓ ભરાઇ મજબૂત થાય છે. એ પાચ છે, અને તે નીચે લખ્યા પ્રમાણે શીખવવા.

૧. સઘળા છોકરાને પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રાખવા અને તેમને **હાથ સકડાવો**[૧] એવો હુકમ કરવો, તથા તરતજ **એક બે, એક બે** એમ બોલવુ. શિક્ષક એક કહે એટલે છોકરાએ હાથ લાબા કરવા અને **બે** કહે ત્યારે ટૂકા કરવા. એ પ્રમાણે શિક્ષક નબર બોલે ત્યા લગી હાથ લાબા ટૂકા કરવા.

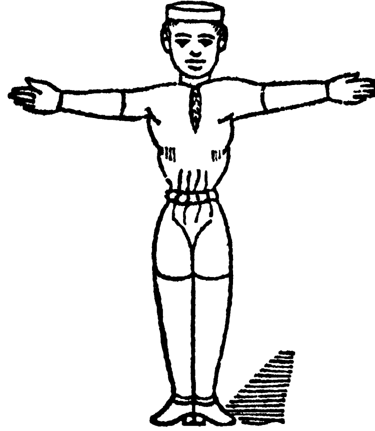
---

૧ ફ્લિસ્ટ

૨. આ ખેલમા **હાથ જોડો**[1] એવો હુકમ કરે છે. એ હુકમ આપ્યા પછી છોકરાંએ કોણી શરીરને અડકાડી બને હાથ સરખા સમાંતર આગળ કરવા અને **એક બે, એક બે** કહેતાં અનુક્રમે લાંબા ટૂકા કરવા. (૮મી આકૃતિ જુઓ.)



૮મી આકૃતિ.



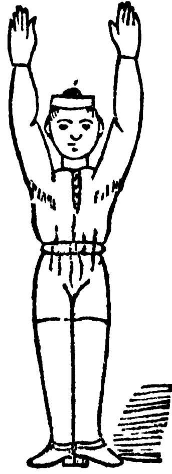
૯મી આકૃતિ.

૩. **હાથ લાંબા**[2] એ હુકમ આપ્યા પછી બને હાથ છાતીપર મૂકી બેઉ બાજૂએ સીધા લાંબા કરવા અને શિક્ષક **એક બે, એક બે,** કહે ત્યારે ફરી છાતીપર મૂકી લાંબા કરવા. (૯મી આકૃતિ જુઓ.)

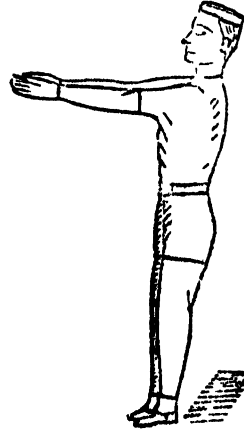
૪. **હાથ ઊંચા**[3] એવો હુકમ કરે તેવારે બને હાથ છાતીપર મૂકી સરખા ઊચા કરવા, પાછળ પડવા દેવા નહિ. શિક્ષક **એક** બે બોલે તેવારે હાથ ઊચા નીચા કરવા. (૧૦મી આકૃતિ જુઓ.)

---

૧ ચેઈનૂજ ૨ ચેઈનૂજ આઉટ્વર્ડસ ૩ ચેઈનૂજ અપ્વર્ડર્સ.



૧૦મી આકૃતિ.



૧૧મી આકૃતિ.

૫ **હાથ આગળ**[૪] એ હુકમ આપ્યા પછી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ છાતીપર મૂકી સરખા સીધા આગળ ધરવા અને **એક બે, એક બે** બોલતા લાંબા ટૂંકા કરવા. (૧૧મી આકૃતિ જુઓ).

આ કવાયત થઈ રહ્યા કેડે **સાવધ** એવો હુકમ શિક્ષકે કરવો અને છોકરાએ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવું. છોકરાને આ કવાયત આવડ્યા પછી નંબર બોલવાની જરૂર નથી. શિક્ષક હુકમ કરશે એટલે છોકરાં બધી કૃતિ કરશે.

---

૪ ચેઇન્જ ફૉર્વર્ડર્સ

પાઠ ૧૧મો.

સમતોલ રાખવું[1].

એના બે પ્રકાર છે. ૧લો —ડાબા પગપર શરીર તોળી રાખી ઊભા રહેતી વખતે છોકરાએ પોતાના ડાબા પગની એડી જમણા પગના અગૂઠાની લીટીમા રાખવી અને પછી ડાબો પગ જમીનને સમાતર રાખી ઉપાડવો. ઘુટણ ઢીલા ન રાખતા સીધા રાખવા. શરીર હલાવવુ નહિ અને નજર સામે રાખવી એ રીતે ઊભા રહેવાને **હળવેથી પગ આગળ**[2] એવો હુકમ કરવામા આવે છે.

પગ પાછળ[3] એવો હુકમ આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાના ડાબા પગનો અગૂઠો જમણા પગની એડીની લગોલગ લાવવો. પગ ઉપાડી જમીનને સમાતર રાખવો. અગ હલાવવુ નહિ. પગ પાછળ આણુતા જમીનને લાગે નહિ માટે ડાબુ ઘુટણ જરાક વાળવુ.

છોકરા સ્થિર ઊભા રહ્યા પછી આ પાઠ તેમને બરાબર આવડે માટે પગ આગળ પાછળ મૂકવાને ઘણીવાર કહેવુ. કોઈવાર છોકરા અર્ધ વર્તુલાકાર ગતિથી પગ પાછળ આણે છે, પરતુ એથી શરીર હાલે છે અને એક પડખાપર વળવુ પડે છે. આ બાબતપર શિક્ષકે લક્ષ આપવુ.

બને પગ પહેલા પ્રમાણે સરખા મૂકવાના હોય તો છોકરાંનો ડાબો પગ આગળ પડતાજ **એકદમ થોભો**[4] એવો હુકમ કરવો, એટલે છોકરા પગ સરખા રાખી બરાબર ઊભા રહેશે.

---

૧ બૅલન્સ સ્ટેપ ૨ સ્લોલી ફ્રન્ટ. ૩. રીઅર ૪. ક્વિકલી હૉલ્ટ.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ જમણા પગપર શરીર તોળી રાખતાં શીખવવુ.

છોકરાને આ કવાયત શીખવ્યાથી શરીર ન હલાવતાં સીધાં ઊભાં રહેતા આવડે છે, વળવુ પડતુ નથી. એક પગપર શરીર સમતોલ રાખી શકે છે અને ઘુટણપર બધો ભાર આવ્યાથી ઘુટણ બહુ મજબૂત થાય છે.

૨ જો પ્રકાર—છોકરાને પોતાના પગ જમીનપર બરાબર રાખવાને કહેવુ. કોઇવાર છોકરા પોતાનો હાલતો પગ પાછલા પગના અગૂઠાની આગળ મૂકે છે તેથી પગ એક એકપર ચઢી જાય છે, અને એક પડખાપર વળવુ પડે છે.

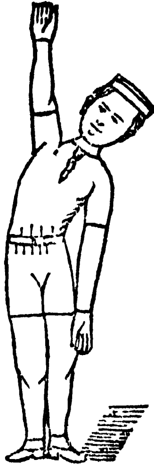
શિક્ષકે **આગળ** એવો હુકમ આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાનો ડાબો પગ એક કદમ આગળ લાવી જમીનપર મૂકવો. ડોક નમાવવી નહિ ઘુટણ સીધુ રાખવુ અને શરીર હલાવવુ નહિ થોડી વાર કેડે જમણો પગ ડાબા પગની થડમા લાવી શિક્ષકે હુકમ આપ્યા પછી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જમીનથી ઊચો રાખવો અને જમીનપર મૂકવાને કહ્યા પછી નીચે મૂકવો છોકરાં સરખા ઊભાં રહ્યા કેડે શિક્ષકે ફરીને **આગળ** એવો હુકમ કરવો અને છોકરાએ દૃષ્ટિ સામે રાખી કવાયતની ચાલે ચાલવા માડવુ.



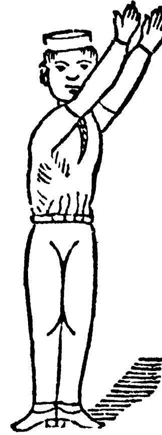
પાઠ ૧૨ મો.

હાથ પગમાં જોર આણનારા કવાયતી ખેલ.

એ ખેલ નવ છે અને બહુ મહત્વના છે, માટે છોકરાને લક્ષપર્વક શીખવવા. એ ખેલ શરૂ કરતા નીચે પ્રમાણે હુકમ આપવામા આવે છે.



૧૨મી આકૃતિ.



૧૩મી આકૃતિ.

વળો, બાજૂ જમણી[1] --જમણો હાથ ઊંચો કરવો અને વળીને ડાબો હાથ ડાબા ઘુટણની પાસે લાવવો (૧૨મી આકૃતિ જુઓ).

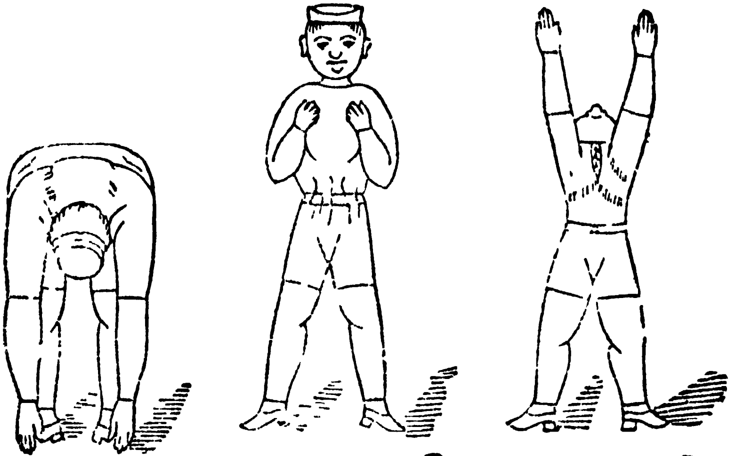
વળો, બાજૂ ડાબી[2]—ડાબો હાથ ઊંચો કરવો અને વળીને જમણો હાથ જમણા ઘુટણની પાસે લાવવો પગ સીધા રાખવા. જે બાજૂએ છોકરાને વળાવવા હોય તે બાજૂ શિક્ષકે કહેવી. છોકરાને થો-

૧ બેન્ડ સાઈડ-વેઇઝ-રાઇટ ૨. બેન્ડ સાઇડ-વેઇઝ-લેફ્ટ.

ભાવવાં હોય તેવારે **સાવધ** એ હુકમ આપવો અને છોકરાંએ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવું.

૨ હાથ ઊંચા, બાજૂ ડાબી[1]—બને હાથ ઊંચા કરી ડાબી બાજૂએ સીધા રાખવા. એડી હલાવવી નહિ. (૧૩મી આકૃતિ જુઓ).

હાથ ઊંચા, બાજૂ જમણી[2]. બને હાથ ઊંચા કરી જમણી બાજૂએ સીધા રાખવા.



૧૪મી આકૃતિ. ૧૫મી આકૃતિ. ૧૬મી આકૃતિ.

ડાબો પગ દૂર, વળો[3]—ડાબો પગ એક કદમ દૂર મૂકી બને હાથ જમીનને પહોચે ત્યા લગી નીચા વળવુ. (૧૪મી આકૃતિ જુઓ) **એક** કહેતા હળવે ઊઠી બને હાથ છાતીપર

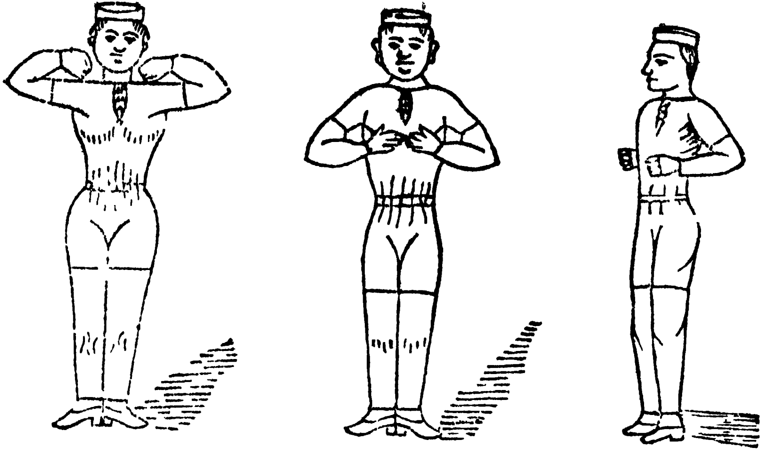
---

૧ સ્વિંગ આર્મ્સ–એબવહેડ–લેફટ

૨ સ્વિંગ આર્મ્સ–એબવહેડ–રાઇટ.

૩ લેફ્ટ ફુટ અપાર્ટ–બેન્ડ

મૂકવા, ઘુટણ સીધા રાખવા, અને સરખા ઊભા રહેવુ (૧૫મી આકૃતિ જુઓ) **બે** બોલતા બને હાથ માથાપર સીધા ઊચા કરવા (૧૬મી આકૃતિ જુઓ). **ત્રણ** કહેતા હાથ છાતીપર મૂકવા (૧૮મી આકૃતિ જુઓ), અને ફરીને પહેલાની પેઠે અનુક્રમે વળવુ, ઊભા રહેવુ, વગેરે. થોભવાનો હુકમ મળતાં લગી એ પ્રમાણે કર્યાં કરવુ.



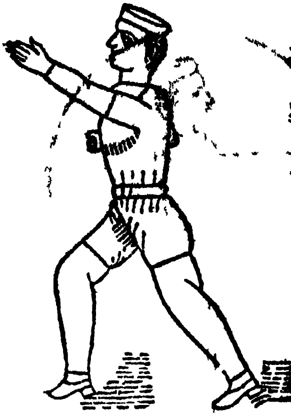
૧૭મી આકૃતિ. **૧૮મી આકૃતિ.** **૧૯મી આકૃતિ.**

૪ ખભાપર હાથ-આગળ[1]—સરખા ઊભા રહી ખભાપર હાથ મૂકવાઅને લાબા ટૂકા કરવા (૧૭મી આકૃતિ જુઓ).

૫ છાતીપર હાથ-પાછળ[2]—સરખા ઊભા રહી બને હાથ છાતીપર મૂકવા. (૧૮મી આકૃતિ જુઓ) પછી **પાછળ** એવા હુકમ આપેથી કોણી એકદમ જોરથી પાછળ લાવવી હાથના પઝા ઉઘાડા રાખવા નહિ મૂઠીઓ વાળવી (૧૯મી આકૃતિ જુઓ).

---

૧ હેન્ડસ ઑન શોલ્ડર્સ-ઑાર્વર્ડસ ૨ હેન્ડસ ટુ ચેસ્ટ-બૅકવર્ડસ ૩



૬ ડાબો પગ દૂર-જમણું ઘુંટણ વાળો-હાથ છાતીપર[1]—એક કહેતાં વારને બંને હાથ પડખે રાખી જે ઘુંટણ વાળવાને કહ્યું હોય તે ૨૦મી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વાળી એક કદમ આગળ જવુ. **બે** કહેતાંજ કહેલો હાથ એકદમ જોરથી આગળ કરવો, અને **ત્રણ** કહેતાંવારને આગળ કરેલો હાથ પાછળ લેઇ તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ

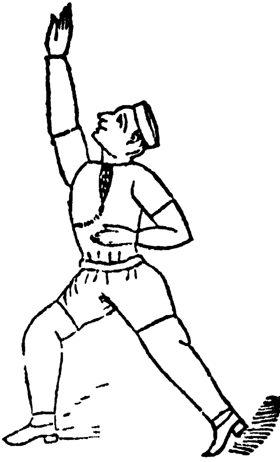
૨૦મી આકૃતિ.

આગળ કરવો. **એક, બે, ત્રણ,** બોલવામાં આવે ત્યારે એ પ્રમાણે વારાફરતી કર્યાં કરવું. **બંને એકદમ**[2] એવો હુકમ આપ્યા પછી બંને હાથ એક પછી એક ઝટ આગળ પાછળ કરવા. કોણી શરીરને લાગવા દેવી નહિ. **એક બે, એક બે** બોલવાનો ક્રમ શિક્ષકે એક સરખો રાખવો અને થોભાવવાનુ હોય તેવારે તેવો હુકમ આપવો.

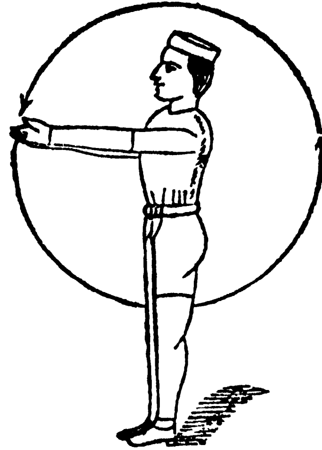
૭ હાથ હલાવો[3]—પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહી હલાવો એવો હુકમ શિક્ષક આપે તેવારે બંને હાથ આગલીમેર જોડી બને બાજૂએ બની શકે તેટલા ઊચા હલાવવા. હાથ સરખા હલાવવા અને પાછળ લેઇ જઇ શકાય તેટલા લેઇ જવા. હાથ પાછળ લેઇ જતા આવડે ત્યારે પાછલી મેર જોડી શકાય એવી રીતે રાખવા.

---

[1] ૧ લેફ્ટ ફુટ અપાર્ટ-બેન્ડ રાઇટ ની-હેન્ડસ ટુ ચેસ્ટ ૨ ટુ ટુગેધર ૩ સ્વિંગ



૨૧મી આકૃતિ.



૨૨મી આકૃતિ.

હાથ સીધા—જમણા[1]—ડાબુ ઘુટણ વાળી જમણો હાથ સીધો ઊંચો કરવો પગનુ અંતર એક કદમ રાખવુ (૨૧મી આકૃતિ જુઓ)

હાથ સીધા-ડાબા[2]—જમણુ ઘુટણુ વાળી ડાબો હાથ ઊંચો કરવો. પગનુ અંતર એક કદમ રાખવુ.

૯ હાથ આગળ[3]-મૂઠીઓ વાળી બને હાથ સરખા આગળ કરવા. ખભા સીધા રાખવા. પછી આગળ કરેલા હાથ હળવે પાસે લાવી નીચે મૂકવા અને ધીમેથી ડોકપર લેઈ જવા (૨૨મી આકૃતિ જુઓ)

હાથ પાછળ[4]—હાથ પાછળ આણવા અને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હળવે રહીને પાછલી મેર ઊંચા નીચા કરવા હાથ આગળ અને પાછળ લાવતા શરીર હાલવા દેવુ નહિ અને નમાવવુ નહિ.

---

૧. ચાર્જ રાઈટ ૨ ચાર્જ લેફ્ટ ૩ હેન્ડસ ફૉર્વર્ડસ.
૪ હૅન્ડસ બૅકવર્ડસ

આ નવ પ્રકાર તેમના અંકપરથીજ ઓળખતાં આવડવા જોઇએ. સ્પર્ધ્ધાને માટે છોકરાના બે વર્ગ કરવા

પાઠ ૧૩મો.

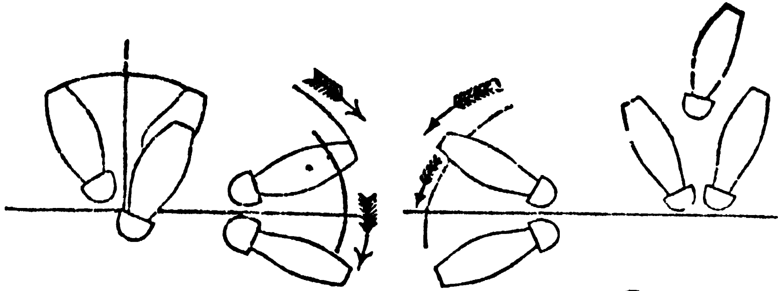
ફરવુ.

હાથ ઊંચા, નીચા, આગળ અને પાછળ લેઇ જવાની કવાયત છોકરાને આવડે એટલે તેમને ફરતા શીખવવુ, કારણ કે એથી તેમને સ્થિર ઊભાં રહેતા આવડે છે જે છોકરાને ફરતાં શીખવેલું હોતું નથી તેમને સરખાં ઊભા રહેતા આવડતુ નથી અને તેથી આખો વર્ગ બગડી જાય છે

ફરવામાં ડાબી એડી જમીનપરથી બિલકુલ ઉપાડવી નહિ. જેમ બારણુ ચણીઆરાપર ફરે છે તેમ એ એડીપર ફરવુ જોઇએ. જમણીમેર ફરવુ હોય તો જમણો પગ જમણી મેર વાળી શકાય એવી રીતે જરા પાછળ લેવો અને ડાબા ફરવુ હોય તો જમણો પગ આગળ આણવો. ઘુંટણ સીધા રાખવાં અને શરીરનો ઝોક આગળ રાખવો.

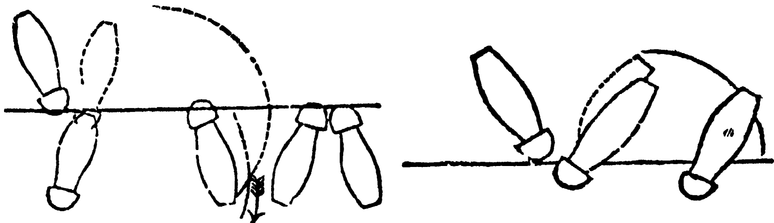
ફરવામાં ક્રિયા ક્રિયા હુકમ આપવામા આવે છે અને તે આપ્યા પછી કઇ કઇ કૃતિઓ કરવી પડે છે તે હેઠળ બતાવ્યુ છે.

જમણા ફરો[1]—આ હુકમ આપેથી જમણા પગની લાગ ઝટ ડાબી એડીની પાસે મૂકી સીધા ઊભા રહેવુ. એ કહેતાં બને પગના અગૂઠા ઊચા કરી એડીપર ઊભા રહેવુ અને જમણી બાજૂએ પા ચક્ર ફરવુ. (૨૩મી આકૃતિ જુઓ.



૨૩મી આકૃતિ. **૨૪મી આકૃતિ.**

ડાબા ફરો[2]—જમણા પગની એડી ડાબા પગની લાગની પાસે લાવી સીધા ઊભા રહેવુ. એ કહેતાંજ બને પગના અગૂઠા ઊચા કરવા, એડીપર ઊભા રહેવુ અને ડાબી બાજૂએ પા ચક્ર ફરવુ (૨૪મી આકૃતિ જુઓ).

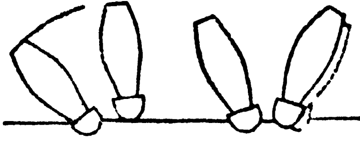


૨૫મી આકૃતિ. **૨૬મી આકૃતિ.**

જમણી તરફ ફરો[3]—જમણો પગ ડાબા પગની એડીની

૧ રાઈટ ટર્ન ૨ લેફ્ટ ટર્ન ૩ રાઇટ અબાઉટ ટર્ન

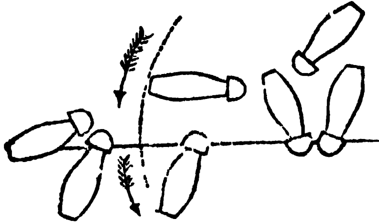
પાસે રાખવેા અને શરીર ટટાર રાખી ઊભા રહેવું. બે કહેતાંને વાર બંને પગના અંગૂઠા ઊંચા કરી એડીપર ઊભા રહેવુ અને જમણી મેર અડધુ ચક્ર ફરવું. ત્રણ બેાલતાં ઝટ જમણેા પગ ડાબા પગની થડમાં આણી સીધા ઊભા રહેવુ (૨૫મી આકૃતિ જુએા.)



૨૭મી આકૃતિ.

અડધા જમણી (અથવા ડાબી) તરફ ફરેા[1]–જમણેા પગ એક ઇંચ પાછળ (કે આગળ) લેવેા. બે કહેતાં અગૂઠા ઊચા કરી બને એડીપર જમણી મેર (અથવા ડાબી મેર) અડધુ ચક્ર ફરવુ (૨૬મી આકૃિત જુએા).

પા ફેરેા જમણીમેર ફરેા[2]—અગૂઠા તરત ઊંચા કરી જમણા ફેરાના ચેાથા ભાગ જેટલેા ફેરેા ફરવેા. (૨૭મી આકૃતિ જુએા).



૨૮મી આકૃતિ.

પેાણેા ફેરેા જમણી તરફ ફરેા[3]–જમણી મેર ફરતા જે કૃતિ કરવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે કરવુ, અને જમણી મેર પેાણેા ફેરેા ફરવેા. (૨૮ મી આકૃતિ જુએા).

પેાણેા ફેરેા ડાબી તરફ ફરેા[4]—જમણી એડી ડાબા પગના અંગૂઠાની પાસે રાખી સીધા ઊભા રહેવું. બે કહેતા

---

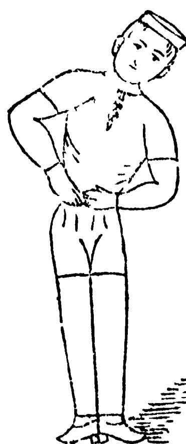
૧ હાફ-રાઈટ (ઓર લેફ્ટ)ટર્ન ૨ ક્વૉર્ટર-રાઈટ-ટર્ન ૩. થ્રીક્વૉર્ટર્સ-રાઇટ અબાઉટ-ટર્ન ૪ થ્રી ક્વૉર્ટર્સ-લેફ્ટ અબાઉટ ટર્ન.

અને પગના અંગૂઠા ઊચા કરવા, અને એડીપર ઊભા રહી ડાબી મેર પોણો ફેરો ફરવો. **ત્રણ** કહેતાં જમણો પગ તરત ડાબા પગની પાસે લાવી સીધા ઊભા રહેવું (૨૮મી આકૃતિ જુઓ.)

ફેરો ફર્યા પછી છોકરાને પહેલાની પેઠે ઊભા રાખવા હોય તો **સીધા બરાબર** એ હુકમ કરવો, અને છોકરાએ પોતાની જમણી બાજૂએ ફેરો ફરી અગાઉની પેઠે ઊભા રહેવું. પરતુ છોકરાએ જમણીમેર અથવા ડાબીમેર પોણો ફેરો ફર્યા કેડે તેમને અગાઉની પેઠે ઊભા રાખવા હોય તો અનુક્રમે ડાબી અને જમણી બાજૂએ તેટલોજ ફેરો ફરી પહેલાની પેઠે ઊભા રહેવુ.

પાઠ ૧૪મો.

વાંકા વળવું.



એ શીખવવાના બે પ્રકાર છે ૧લો પ્રકાર **જમણી (અથવા ડાબી) મેર વાંકા વળો.-**[1] **તૈયાર** એવો હુકમ આપ્યા કેડે ૨૯મી આકૃતિમા દર્શાવ્યા પ્રમાણે છોકરાએ પોતાના હાથ કમરપર રાખવા અગૂઠા પીઠ તરફ કરી આગળા કમરપર આગલી બાજૂએ રાખવા. બને કોણી તથા ખભા પાછળ શરીરની લગોલગ રાખવાં. છાતી ઊચી કરવી, ફૂલાવવી નહિ **એક** કહેતા છોકરાએ જમણીમેર વાકા વળવુ. જમીનપરથી

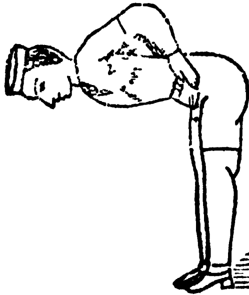
૨૯મી આકૃતિ. પગ ઉપાડવો નહિ. પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે

---

૧ લીન ટુ ધ રાઇટ (ઑર લેફ્ટ)

ડોક રાખવી. શરીર વાંકુ વાળવુ હોય તેટલીજ ડોક વાંકી વાળવી. **બે** બોલતાં હળવે હળવેપહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ.

શિક્ષક વાકા વળવાને કહે તેવારે જમણી કે ડાબી (જે બાજૂ કહી હોય તે) બાજૂએ વાંકા વળવુ. આગળ અથવા પાછળ વાકા વળવુ નહિ. વાકા વળવામા શરીરનો ઉપલો ભાગ જેટલો વાળવાને કહે તેટલો વાકો વાળવો. ડાબા પગપર જોર રહે એવી રીતે વાકો વાળવો. એવી રીતે છોકરા વાકાં વળ્યા પછી તેમને **સાવધ** એવો હુકમ આપવો એટલે તેઓ હાથ નીચે છોડી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેશે.



૩૦મી આકૃતિ.

૨જો પ્રકાર—આગળ વાંકા વળો[1]**—તૈયાર** એવો હુકમ કરવો અને છોકરાંએ પહેલા પ્રકારમા કહ્યા પ્રમાણે હાથ રાખી ઊભા રહેવુ. **એક** કહેતા ૩૦મી આકૃતિમા બતાવ્યા પ્રમાણે હળવે રહીને શરીર આગલી બાજૂએ વાકુ વાળવુ, ધુટણ સીધા રાખવાં અને બને પગ ભોયપર દૃઢ રાખવા. ઊભા રહેતી વખતે જેવી રીતે ડોક ટટાર રાખવી જોઇએ તેવી રીતે વાકા વળતી વખતે પણ ટટાર રાખવી, લબડતી રાખવી નહિ અથવા જમણી કે ડાબી મેર હાલવા દેવી નહિ. **બે** કહેતા ધીમેથી પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ. પછી પાછા વાકા વળવુ, ફરી ઊભા રહેવુ. એમ ઘણીવાર કરવુ અને શિક્ષક **સાવધ** એવો હુકમ કરે ત્યારે છોકરાંએ હાથ છોડી દઇ પહેલા પાઠમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભાં રહેવુ.

---

૧. લીન ફૉર્વર્ડ.

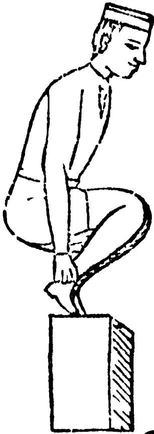
પાઠ ૧૫મો.

કૂદવું.

કૂદકો મારવાના ઘણા પ્રકાર છે, પરતુ આ નાના પુસ્તકમાં ઊભા રહી કેવી રીતે કૂદકા મારવા તે બતાવ્યુ છે.

કૂદવાના ત્રણ પ્રકાર હેઠળ આપ્યા છે —

૧ નીચેથી ઊચે કૂદવુ[1], ૨. છેટે કૂદવુ[2], અને ૩ ઊચેથી નીચે કૂદવુ[3]

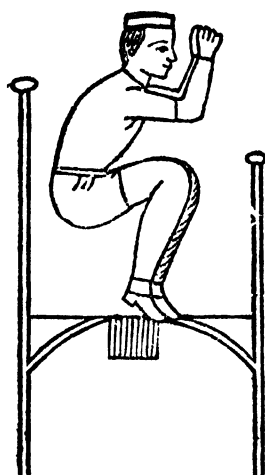


નીચેથી ઊચે કૂદતી વખતે પ્રથમ એક બે ફુટ ઊચુ લાકડાનુ ઢીમચુ લાવી જમીનમા સજડ દાટવુ અને તેપર કૂદી જવુ. પછી વારા ફરતી એક કરતા એક ઊચું ઢીમચુ લાવી તેપર કૂદવુ. આ રીતે કૂદવુ જે ઢીમચાપર કૂદવુ હોય તેનાથી થોડાક તસુને છેટે પહેલા પાઠમા કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવુ બને મૂઠી વાળી (અગૂઠા અદર રાખવા) હાથ સીધા રાખી ઊચા નીચા કરવા; બને ઘુટણ વાળવા અને એડી ઊચી કરવી એમ ત્રણવાર કરી ઝટ ઢીમચાપર કૂદકો મારવો અને

૩૧મી આકૃતિ. ૩૧મી આકૃતિમા બતાવ્યા પ્રમાણે તેપર થોડી વાર ઊભા રહી હાથ આગળ કરી નીચે કૂદવુ.

---

૧ લીપ હાઈટ ૨ લીપ વિડથ ૩ લીપ ડેપ્થ



ઢીમચાપર કૂદકો મારતાં આવડે એટલે બે લાકડીને દોરી બાંધી તેના મધ્ય ભાગે નિશાન કરવુ અને તેપર કૂદકો મારવો. (૩૨મી આકૃતિ જુઓ).

થોડે છેટે કૂદતી વખતે પ્રથમ **સાવધ** એ હુકમ આપ્યા કેડે ઊભા રહેવાને કહેલુ છે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવુ. જેણીમેર કૂદવું હોય તેણી તરફ પગ રાખી ઊભા રહેવુ. પછી નીચેથી ઊચે કૂદવામાં હાથ ઊચા નીચા કરવાને કહેલુ છે તે પ્રમાણે ત્રણવાર કરી

૩૨મી આકૃતિ.

અને બને હાથ આગળ રાખી કૂદકો મારવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ પાછલીમેર અને જમણી તથા ડાબી બાજૂએ કૂદતા શીખવવુ. છોકરાથી બરાબર કૂદી શકાય અને ઇજા ન આવે માટે ખાડો ખોદી તેમા થોડી રેતી પૂરવી અને તેપર કૂદવાને કહેવુ.

ઊચેથી નીચે કૂદવામા પગની નીચેની જગ્યા કાઇક ઊંચી હોવી જોઇએ જે જગ્યાપર કૂદકો મારવો હોય તે જગ્યા પોચી હોવી જોઇએ તે પોચી ન હોય તો ઝીણી રેતી પાથરવી. જેપર ઊભા રહી કૂદકો મારવો હોય તે ઊચુ નીચુ થાય એવુ હોય તો ઠીક, નહિતો માટીનો ઢગલો કરી અથવા માટીનો નાનો કોટ બનાવી તેપરથી કૂદકો મારતાં શીખવવુ. એ રીતે કૂદતી વખતે પણ ઉપર કહ્યા પ્રમાણેજ હાથ ઊચા નીચા કરી લાગલો કૂદકો મારવો.

પાઠ ૧૬મો.

રજા આપવી.

ફરો[1] એવો હુકમ શિક્ષકે આપ્યા પછી છોકરાએ પોતાની જમણી બાજૂએ ફરવુ. આ હુકમ હમેશ **જમણી મેર ફરો**[2] એ શબ્દોમાંઆપવામા આવે છે. છોકરાં જમણીમેર ફરે એટલે **રજા**[3] એવો હુકમ કરવો, અને આગલી મેરનાં છોકરાએ એક કદમ ડાબી બાજૂએ પાછળ જવુ અને પાછલીમેરનાં છોકરાંએ જમણી બાજૂએ એક કદમ આગળ આવવુ. પછી થોડીવારે પોત પોતાને ઘેર જવુ.

છોકરાની એકજ હાર હોય તો તે હારમાના છોકરાંએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જમણી અથવા ડાબી બાજૂએ ફરી ડાબી મેર એક કદમ પાછળ જવુ અને લગાર ઊભા રહી પોત પોતાને ઘેર જવુ.

---

૧. ટર્ન ૨. રાઇટ ટર્ન ૩ ડિસ્મિસ

